

預防熱傷害

3不3要5步驟，你都知道嗎？





3不

- ✗ 中午10點到下午2點為最熱時段，別在大太陽下活動
- ✗ 車內溫度易升高，嬰幼兒切勿單獨留置
- ✗ 不要用酒或含糖飲料補充水分



3要

- ✓ 穿輕便淺色衣服、待在涼爽通風的地方
- ✓ 隨時補水，多吃水果蔬菜，戶外活動者每小時喝2-4杯水
- ✓ 注意氣象預報，學習防曬知識，出門撐傘戴帽也很重要





熱傷害5步驟急救



- 1 將患者移到陰涼處
- 2 鬆開衣服、讓患者躺平(若對方有嘔吐要側躺)
- 3 幫助身體降溫，浸泡冷水或冰敷頸部、腋下、鼠蹊部
- 4 若意識清醒，可以喝水或運動飲料
- 5 盡速送醫，降低死亡風險



若情況緊急，請迅速撥打119，
如需通譯服務請撥打1955

การป้องกันอันตรายจากความร้อน

3 ไม่ 3 ต้อง และ 5 ขั้นตอน คุณรู้ครบหรือยัง?





3 ไม่ 3 ต้อง และ 5 ขั้นตอน คุณรู้ครบหรือยัง?

3 ไม่

- ☒ ไม่ควรทำกิจกรรมท่ามกลางแดดจัดในช่วง 10 โมงเช้าถึงบ่าย 2 โมง เพราะเป็นช่วงที่ร้อนที่สุด
- ☒ ไม่ทิ้งเด็กเล็กไว้ในรถตามลำพัง เพราะอุณหภูมิในรถจะสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว
- ☒ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงเพื่อทดแทนน้ำ



3 ต้อง

- ☒ ต้องสวมเสื้อผ้าสีอ่อนและเบาสบาย อยู่ในที่เย็นหรือมีอากาศถ่ายเท
- ☒ ต้องดื่มน้ำตลอดเวลา กินผักและผลไม้มาก ๆ ผู้ที่ทำกิจกรรมกลางแจ้ง ควรดื่มน้ำ 2-4 แก้วทุกชั่วโมง
- ☒ ต้องติดตามพยากรณ์อากาศ ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการป้องกันแดด และการกางร่มหรือใส่หมวกเมื่อออกนอกบ้านก็เป็นสิ่งสำคัญ





3 ไม่ 3 ต้อง และ 5 ขั้นตอน คุณรู้ครบหรือยัง?

3 ไม่

- ☒ ไม่ควรทำกิจกรรมท่ามกลางแดดจัดในช่วง 10 โมงเช้าถึงบ่าย 2 โมง เพราะเป็นช่วงที่ร้อนที่สุด
- ☒ ไม่ทิ้งเด็กเล็กไว้ในรถตามลำพัง เพราะอุณหภูมิในรถจะสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว
- ☒ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงเพื่อทดแทนน้ำ



3 ต้อง

- ☒ ต้องสวมเสื้อผ้าสีอ่อนและเบาสบาย อยู่ในที่เย็นหรือมีอากาศถ่ายเท
- ☒ ต้องดื่มน้ำตลอดเวลา กินผักและผลไม้มาก ๆ ผู้ที่ทำกิจกรรมกลางแจ้ง ควรดื่มน้ำ 2-4 แก้วทุกชั่วโมง
- ☒ ต้องติดตามพยากรณ์อากาศ ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการป้องกันแดด และการกางร่มหรือใส่หมวกเมื่อออกนอกบ้านก็เป็นสิ่งสำคัญ



Mencegah Cedera Akibat Panas

3 Jangan, 3 Harus, 5 Langkah,
Apakah Anda Mengetahuinya?





3 Jangan



Pukul 10 pagi hingga 2 siang adalah waktu terpanas, jangan beraktivitas di bawah terik matahari



Suhu di dalam mobil mudah meningkat, jangan sekali-kali meninggalkan bayi dan anak kecil sendirian di dalamnya



Jangan mengonsumsi minuman beralkohol atau yang mengandung gula untuk mengganti cairan tubuh



3 Harus



Kenakan pakaian yang ringan dan berwarna terang, serta berada di tempat yang sejuk dan berventilasi baik



Minumlah air secara teratur, perbanyak konsumsi buah dan sayuran. Bagi yang beraktivitas di luar ruangan, minumlah 2-4 gelas air setiap jam



Perhatikan prakiraan cuaca, pelajari cara melindungi diri dari sinar matahari. Menggunakan payung dan mengenakan topi saat bepergian ke luar juga sangat penting





5 Langkah Pertolongan Pertama pada Cedera Akibat Panas



- 1 Pindahkan pasien ke tempat yang teduh
- 2 Longgarkan pakaian dan baringkan pasien (jika korban muntah, baringkan dalam posisi miring)
- 3 Bantu menurunkan suhu tubuh dengan merendam dalam air dingin atau mengompres dengan es pada bagian leher, ketiak, dan selangkangan
- 4 Jika sadar, berikan air minum atau minuman isotonik
- 5 Segera bawa ke rumah sakit untuk mengurangi risiko kematian



Jika kondisi darurat, segera hubungi 119.
Jika memerlukan layanan penerjemahan,
silakan hubungi 1955

Phòng tránh say nắng, say nóng

Bạn có biết

3 không, 3 nên và 5 bước cấp cứu không?





Bạn có biết 3 không, 3 nên và 5 bước cấp cứu không?

3 KHÔNG

- ☒ Không hoạt động dưới trời nắng gắt từ 10 giờ sáng đến 2 giờ chiều, vì đây là khoảng thời gian nóng nhất trong ngày
- ☒ Không để trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ một mình trong xe, vì nhiệt độ bên trong xe có thể tăng lên rất nhanh
- ☒ Không dùng rượu, bia hoặc đồ uống có đường để bổ sung nước



3 NÊN

- ☒ Nên mặc quần áo mỏng, sáng màu và ở những nơi mát mẻ, thoáng gió
- ☒ Nên uống đủ nước và ăn nhiều rau củ quả. Nếu hoạt động ngoài trời, hãy uống 2-4 cốc nước mỗi giờ
- ☒ Nên chú ý đến dự báo thời tiết và tìm hiểu các kiến thức chống nắng. Đội mũ hoặc mang ô khi ra ngoài cũng rất quan trọng





Bạn có biết 3 không, 3 nên và 5 bước cấp cứu không?

5 BƯỚC CẤP CỨU KHI BỊ SAY NẮNG, SAY NÓNG



- 1 Di chuyển bệnh nhân đến nơi râm mát
- 2 Cởi bỏ bớt quần áo và cho bệnh nhân nằm thẳng (Nếu họ bị nôn, hãy để nằm nghiêng)
- 3 Hạ nhiệt cơ thể bằng cách ngâm vào nước lạnh hoặc chườm đá vào cổ, nách và bẹn
- 4 Nếu bệnh nhân tỉnh táo, có thể cho uống nước hoặc đồ uống thể thao
- 5 Nhanh chóng đưa đi cấp cứu để giảm thiểu nguy cơ tử vong



Trong trường hợp khẩn cấp, hãy gọi ngay 119
Nếu cần thông dịch viên, vui lòng gọi 1955

Preventing heat-related injuries

3 dos, 3 don'ts and 5 steps





Preventing heat-related injuries: 3 dos, 3 don'ts and 5 steps

3 don'ts



Do not engage in outdoor activities from 10am to 2pm as that is the hottest time of the day



The temperature inside a car can rise quickly, never leave infants or young children alone in a vehicle



Do not drink alcohol or sugary drinks in an effort to stay hydrated



3 dos



Wear light colored clothing and spend as much time as possible in places that are cool or well ventilated



Keep hydrated, eat more fruit and vegetables. If engaged in outdoor activities, drink 2-4 cups of water every hour



Pay attention to the latest weather reports, learn how to prevent sunburn. If going outdoors take an umbrella or a hat





5 steps for heat injury first aid



- 1 Individuals suffering from heat injury should be moved to a shaded or cool place
- 2 Loosen clothing, get the person to lie down flat (if the individual has already vomited or feels nauseous make sure they lie on their side)
- 3 Help the body cool down by immersing oneself in cold water or by applying an ice pack to the neck, arm pits or groin area
- 4 If the individual remains conscious get them to drink water or a sports drink
- 5 Take individuals suffering from a heat injury to seek medical assistance as soon as possible to reduce the risk of fatality



In an emergency call 119. If you require interpretation services call the 1955 Hotline